

「キャンパスライフについて—研究中心の学生生活/その過ごし方—」
＝カウンセラーからのメッセージ＝

I. 大学院生になるということ —新しいステージへ—

- 1) **環境の変化** (かつては「5月病」と言われましたが・ / 引き続き感染症対策にも注意!)
*大学院入学:お祝いごと(やる気・希望) ⇔ 実はストレスにもなる(戸惑い・無気力)
*カルトに No! (偏った主張と活動、イッキ飲みにも No! 悪徳商法や違法薬物にも No!)
- 2) **学問の消費者から生産者へ**
*受け身の勉学から自立的な探索へ *モノトーンな生活になりがち

II. ころころからだの健康 —すべての基本となる「自分」—

- 1) **心身のセルフチェック** ~ ストレス反応:ご自身の特徴をよく知っておくこと
 - ① からだに出るタイプ (疲労感、倦怠感、肩こり、腰痛、眼精疲労、心身症、等)
 - ② ころころに出るタイプ (気分変動、意欲が出ない、眠れない、表情/話し方、等)
 - ③ 行動に出るタイプ (成績や能率の低下、回避的行動、衝動的行動、等)
- 2) **健康診断の勧め** (全ての健康診断において、当日マスク着用と事前検温あり)
*学生一般健康診断 *事前に東工大ポータルから予約・問診が必要で
~ (新入生M1/D1) 大岡山4月4日~11日、すすかけ台4月20日~25日(平日のみ)
*特殊健康診断(電離放射線のみ) *事前にオンライン予約が必要で
~すすかけ台4月12日~13日、大岡山4月17日~18日
- 3) **産業医の「職場」巡視** ~研究環境の点検、ストレスの源をチェック

III. 研究室という小宇宙 —自分の居場所とスタイルをつくる—

- a) 教育集団としての研究室 ~選択と配属プロセス、研究テーマ、教員の指導方針、学位取得
- b) 職能集団としての研究室 ~業績・競争主義、効率優先、企業との関係、研究室間葛藤
- c) 疑似家族集団としての研究室 ~父性(男性教員)肥大、母性欠乏、女子の苦勞、きょうだい葛藤
- d) 同輩集団としての研究室 ~共同作業・懇親・スポーツ("gang" "chum"), とまどい・競争
⇒ 「論文作成サイクル」を意識しつつ(修論/博論、学会 etc に向けて)

IV. ハラスメント防止のために —ミスマッチを越えて—

- *時に構成員同士のミスマッチ ~ 学問領域/研究方法/教育環境/そして人間関係・
⇒ ハラスメントへの留意(修学や進路の妨害、研究の妨害、研究生活における強制 etc)
「権力関係を用いた不適切で不当な言動」のために、「精神面・身体面に影響」、「修学・教育・研究
や職務遂行に関連した不利益・損害を被る」(アカハラ:研究/セクハラ:性的/パワハラ:就業)
*(参照) ハラスメント対策 <https://www.titech.ac.jp/O/students/counseling/harassment>

V. 質問&相談は自立的なアクション! —早めの対応・対処を—

- 1) 一歩踏み出すきっかけ/必要なときにひとを頼れること (=おとなになること)
- 2) 話すことで ⇒ 考え・気持ちを整理できる / ことなる意見 ⇒ 考え方がひろがる
- 3) 相談窓口あれこれ (指導教員やコース主任、先輩がたに加えて・)
* 専門スタッフによる相談:保健管理センター受付 (大) 03-5734-2346 / (す) 045-924-5107
 カウンセリング(心理カウンセラー) / メンタルヘルス相談(医師)
* 学生相談室委員の先生方による助言やガイダンス: (大) 03-5734-2060 / (す) 045-924-5888
* OB教員が電話やメールで対応: 電話相談デスク 03-5734-2134
* 心身の障がいへのサポート: バリアフリー支援室 03-5734-2989
 窓口全般は・ (参照) <https://www.titech.ac.jp/students/counseling>



4) ボランティアや学勢調査等、大学のための諸活動は・
学生支援センター未来人材育成部門 03-5734-7629 <http://www.siengp.titech.ac.jp/link.html>